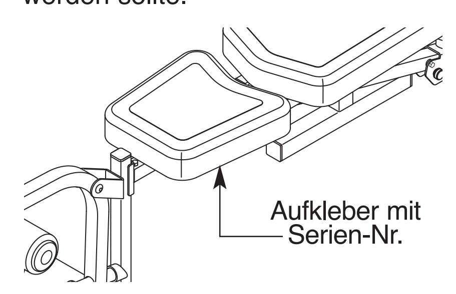
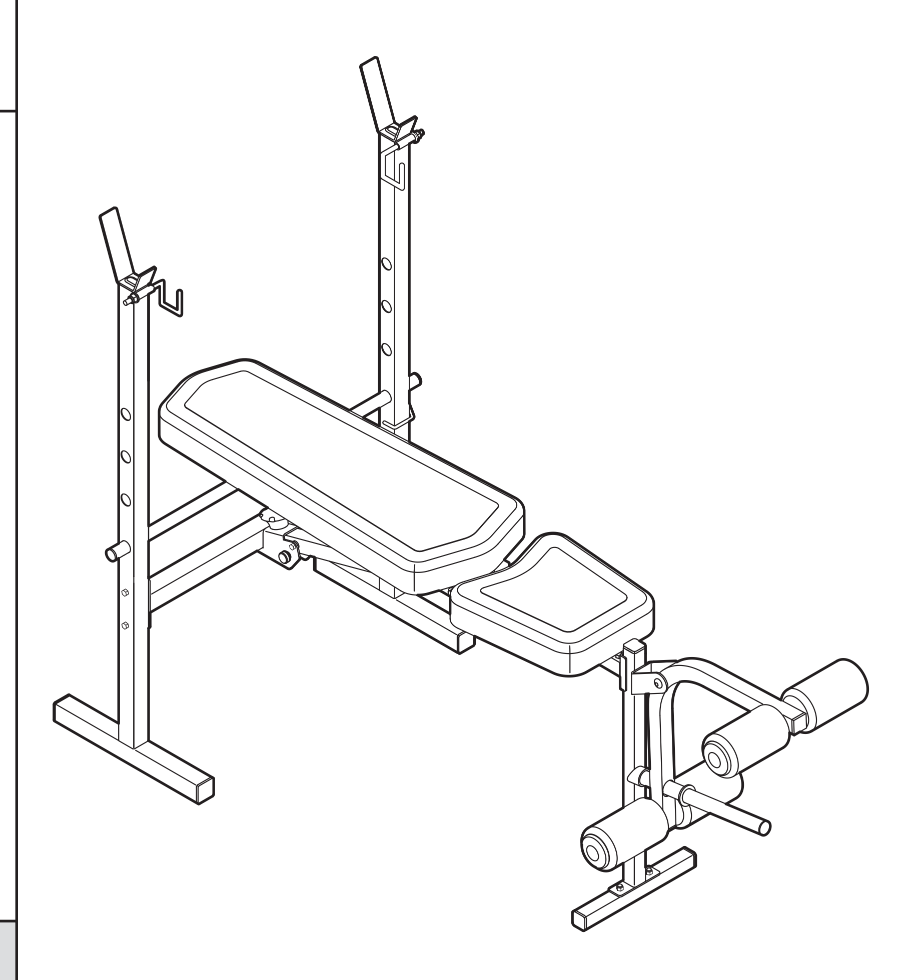
WEIDER® 170 TC

Modell-Nr. WEEVBE7909.0
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

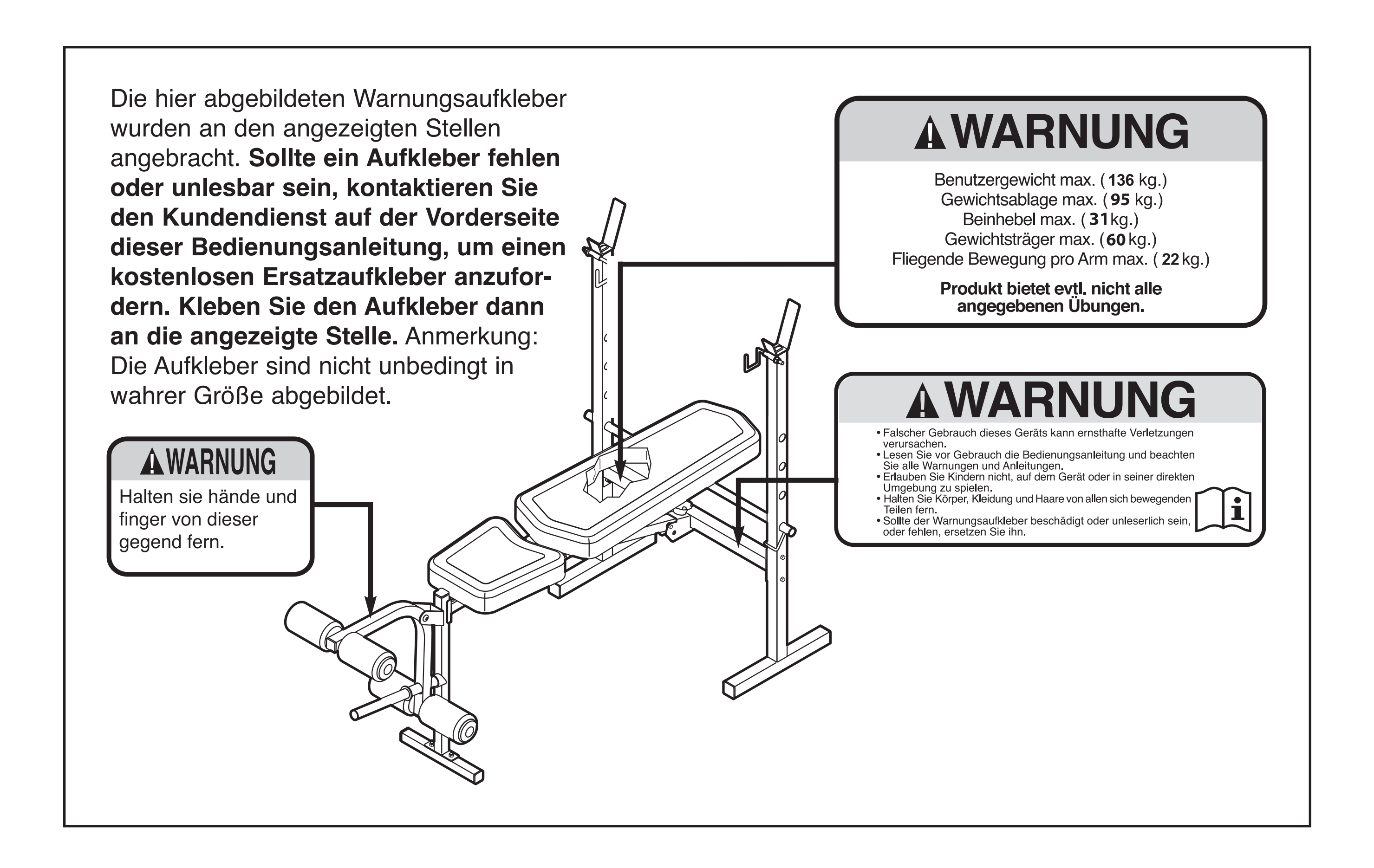
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedien-ungsanleitung für späteren Gebrauch.

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen vo ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ **WARNUNG:** **Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftbank angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftbank benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.**

1. **Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**
2. **Lesen Sie alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen auf der Kraftbank bevor Sie die Kraftbank benützen. Verwenden Sie die Kraftbank nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**
3. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftbank über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**
4. **Die Kraftbank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
5. **Die Kraftbank soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Kraftbank auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Um das Gerät herum muss genügend Platz zum Aufsteigen und Absteigen sein, sowie zur Benutzung der Kraftbank.**
6. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**
7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftbank ferngehalten werden.**
8. **Halten Sie Hände und Füsse von den bewegenden Teilen fern.**
9. **Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.**
10. **Die Kraftbank ist dafür vorgesehen, ein maximales Benützergewicht von 136 kg, und ein maximales Gesamtgewicht von 231 kg auszuhalten. Legen Sie nicht mehr als 95 kg, inklusive einer Hantel und Gewichte, auf die Gewichtsstützen. Legen Sie nicht mehr als 32 kg auf den Beinhebel. Anmerkung: Die Kraftbank beinhaltet keine Hantel oder Gewichte.**
11. **Setzen Sie immer die gleiche Anzahl an Gewichten an beiden Enden Ihrer Hantel auf, wenn Sie diese benützen.**
12. **Benützen Sie keine Hantel die länger ist als 1,5 m mit der Kraftbank.**
13. **Wenn Sie Gewichte hinzufügen oder wegnehmen, lassen Sie immer ein paar Gewichte an beiden Enden der Hantel, und sichern Sie die Hantel mit den Hantelhaken um ein Umkippen der Hantel zu vermeiden.**
14. **Beim Benützen des Beinhebels legen Sie eine Hantel mit der gleichen Gewichtsmenge auf den Gewichtsstützen um die Kraftbank auszugleichen.**
15. **Beim Benützen der Rückenlehne in einer Schräglage oder ebenen Position, vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnestütze vollständig durch die Pfosten eingefügt, und in die geschlossene Position gedreht wurde.**
16. **Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank dass Sie sich für die neue WEIDER® 170 TC Kraftbank entschieden haben. Die Kraftbank bietet eine Auswahl an Übungen an, die dafür bestimmt sind die Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

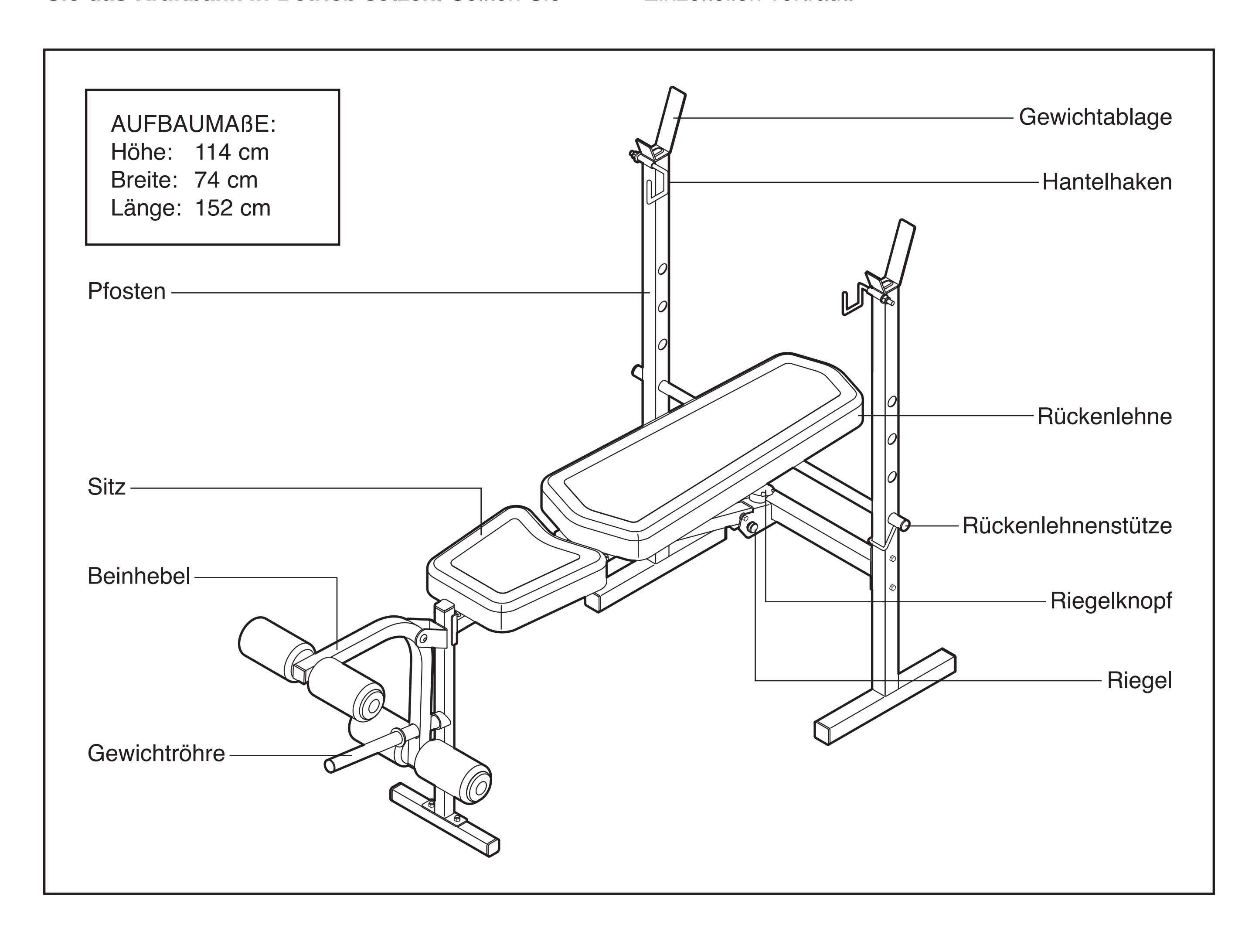
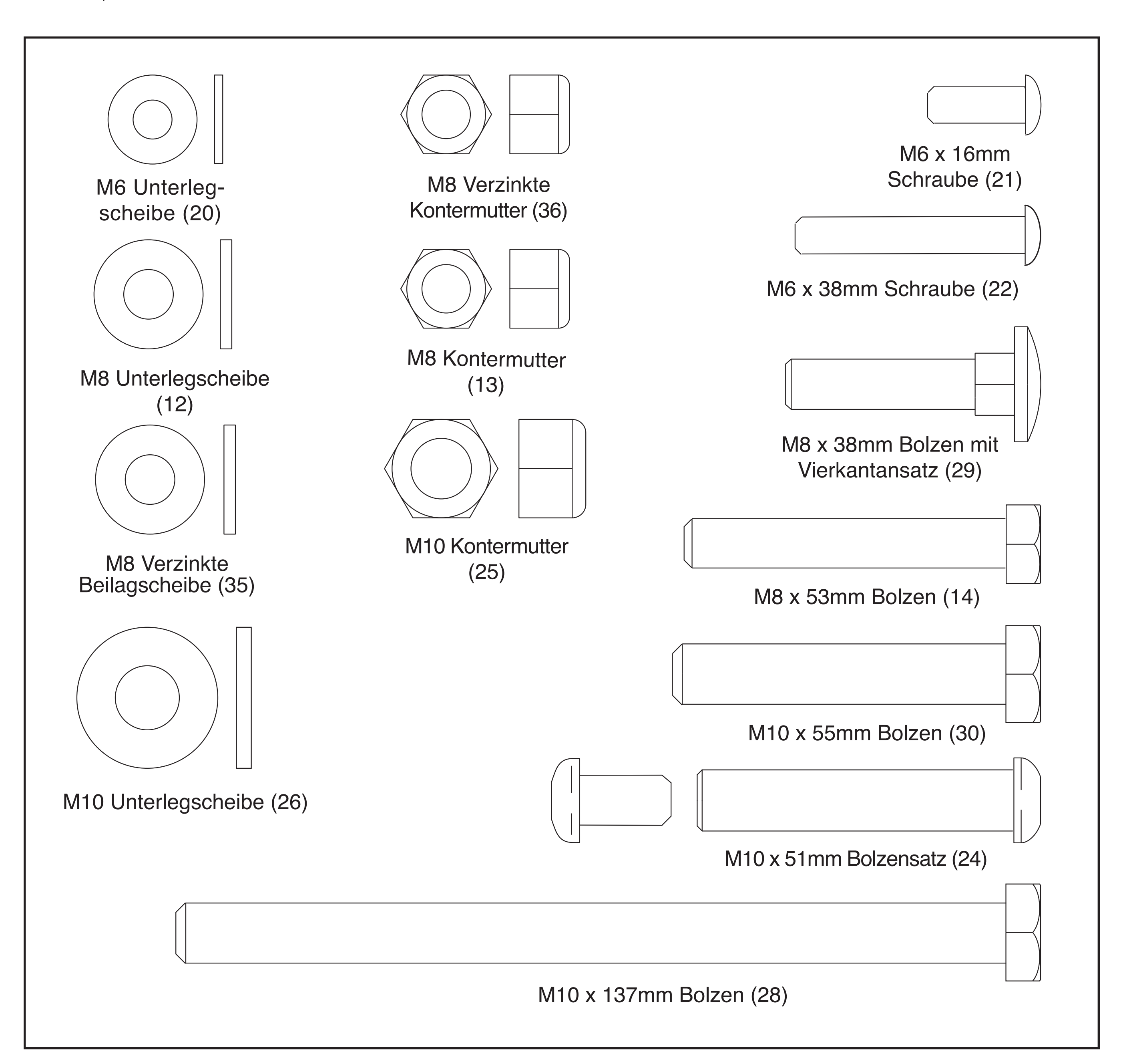


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der Teileliste am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **WICHTIG: Wenn Sie ein Teil nicht im Zubehörsatz finden können, sehen Sie nach ob es nicht schon vormontiert wurde.**



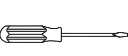
MONTAGE

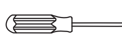
Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie aufmerksam die folgenden Informationen und Instruktionen.

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Grösse, sollte die Kraftbank an dem Ort montiert werden, wo sie auch benützt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG TEILE auf Seite 5.
- Die folgenden Werkzeuge (nicht inkludiert) könnten für die Montage benötigt werden.

zwei verstellbare Schraubenschlüssel 



einen Gummihammer 

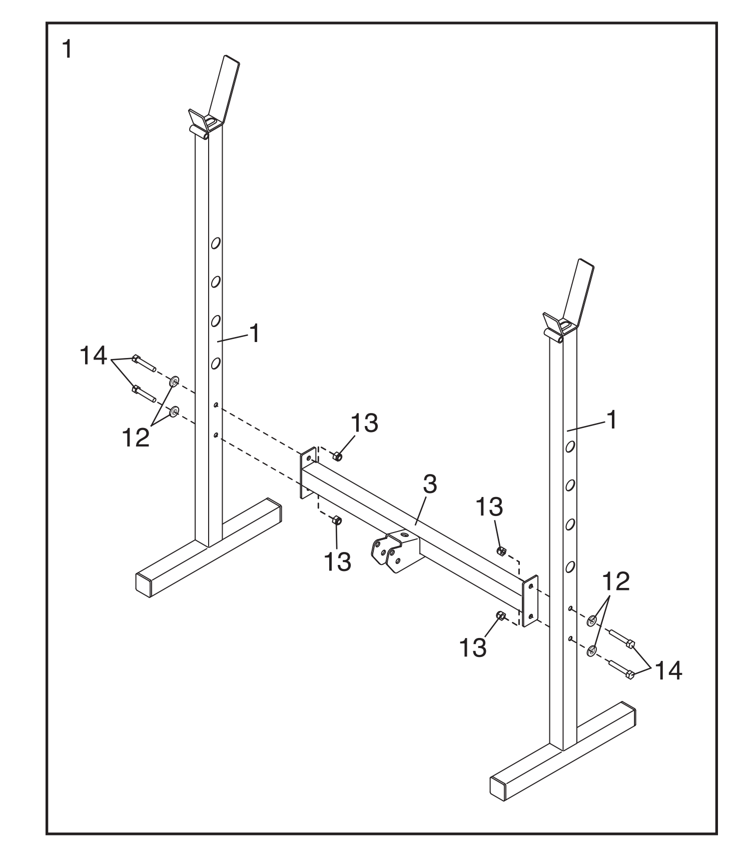
einen normalen Schraubendreher 

einen Kreuzschlitzschraubendreher

Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

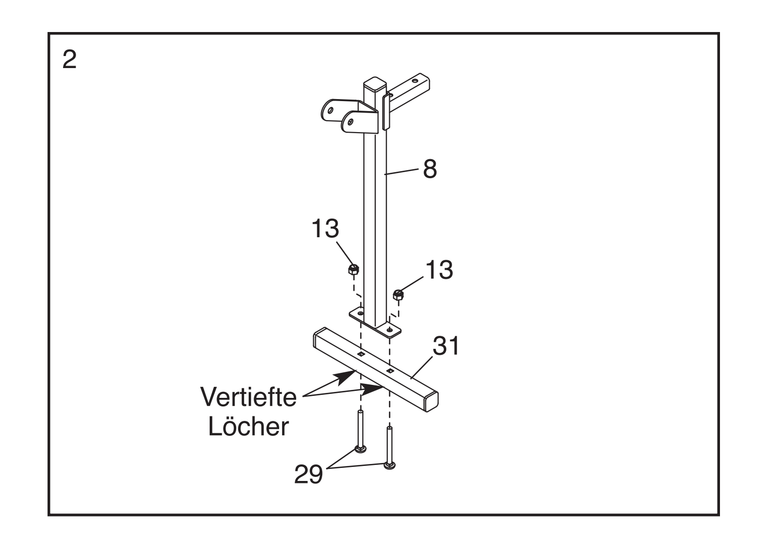
1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie die Information im Kasten oben verstehen.**

Befestigen Sie die Querstange (3) an den beiden Pfosten (1) mit vier M8 x 53mm Bolzen (14), vier M8 Unterlegscheiben (12), und vier M8 Kontermuttern (13). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

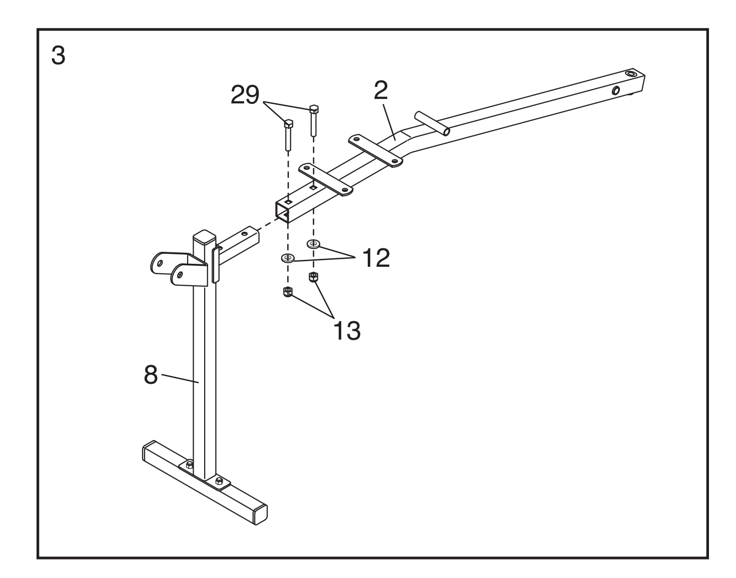


2. Legen Sie die Basis (31) so aus, dass die vertieften Löcher dem Boden zugewandt sind.

   Befestigen Sie die Basis (31) an das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 38mm Bolzen mit Vierkantansatz (29) und zwei M8 Kontermuttern (13). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**



3. Befestigen Sie das Vorderbein (8) an den Rahmen (2) mit zwei M8 x 38mm Bolzen mit Vierkantansatz (29), zwei M8 Unterlegscheiben (12), und zwei M8 Kontermuttern (13). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

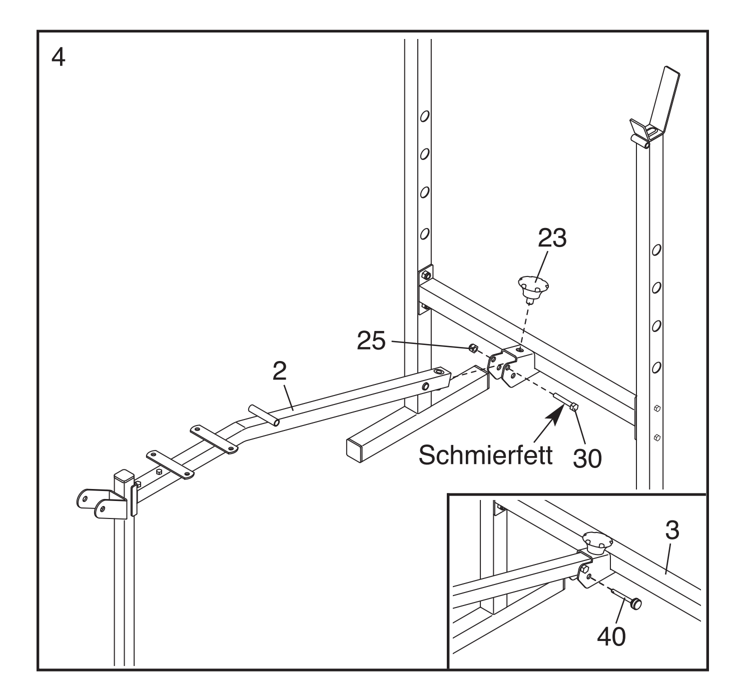


4. Geben Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einen M10 x 55mm Bolzen (30).

   Befestigen Sie den Rahmen (2) an den **oberen** Löchersatz in der Klammer auf der Querstange (3) mit den M10 x 55mm Bolzen (30) und einer M10 Kontermutter (25). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der Rahmen muss sich leicht drehen können.**

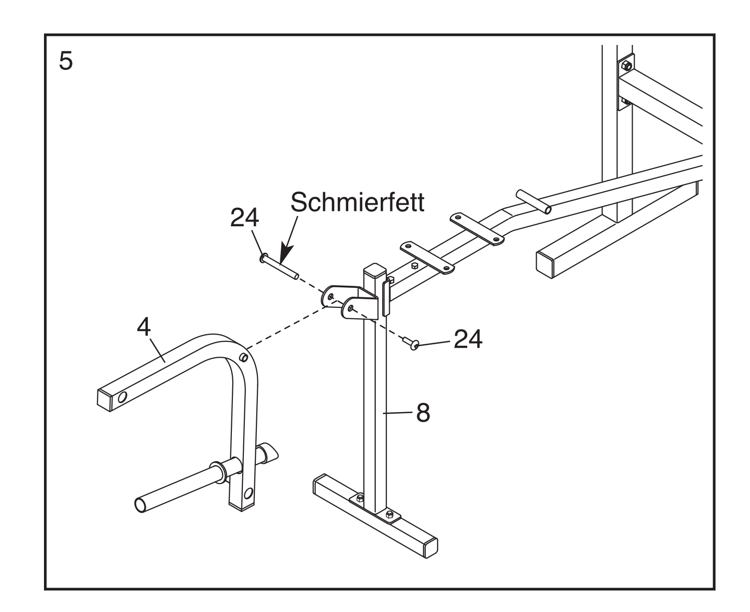
   Ziehen Sie den Riegelknopf (23) in der Klammer auf der Querstange (3) und in den Rahmen (2) fest.

   Siehe eingefügte Zeichnung. Fügen Sie den Riegel (40) in den **unteren** Löchersatz in der Klammer auf der Querstange (30) ein.



5. Schmieren Sie Schmierfett auf das Gehäuse eines M10 x 51mm Bolzensatzes (24).

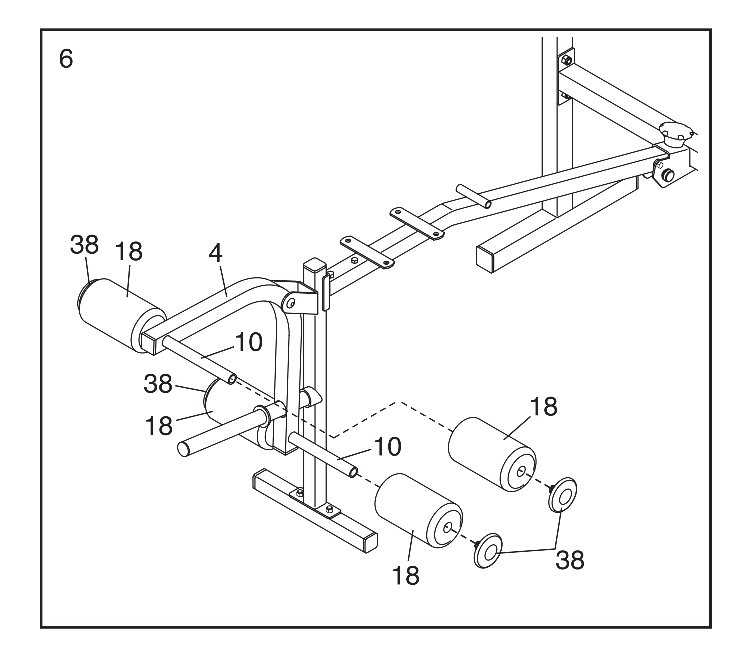
   Befestigen Sie den Beinhebel (4) an die Klammer auf dem Vorderbein (8) mit den M10 x 51mm Bolzensatz (24). **Vergewissern Sie sich, dass der Zylinder des Bolzensatzes durch beide Seiten der Klammer am Vorderbein durchgeschoben wurde.**



6. Fügen Sie zwei Polsterröhre (10) in den Beinhebel (4) ein.

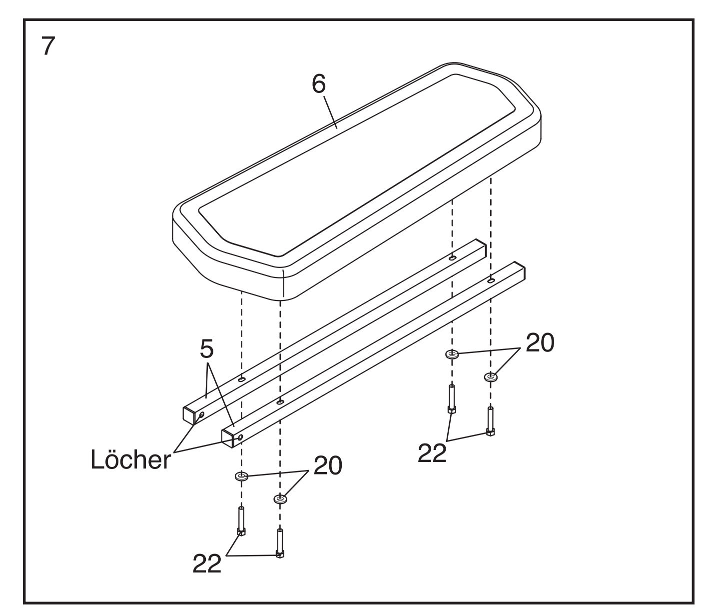
   Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (18) auf jedes Polsterröhre (10) auf.

   Drücken Sie eine Polsterkappe (38) in jedes Schaumstoffpolster ein.



7. Legen Sie die Rückenlehne (6) und die zwei Rückenlehnenröhre (5) wie angezeigt aus.

   Befestigen Sie die Rückenlehnenröhre (5) an die Rückenlehne (6) mit vier M6 x 38mm Schrauben (22) und vier M6 Unterlegscheiben (20). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



8. Fügen Sie die Rückenlehnenstütze (7) in ein Löchersatz in den Pfosten (1) ein. **Vergewissern Sie sich, dass der Riegel sich auf der angezeigten Seite befindet.**

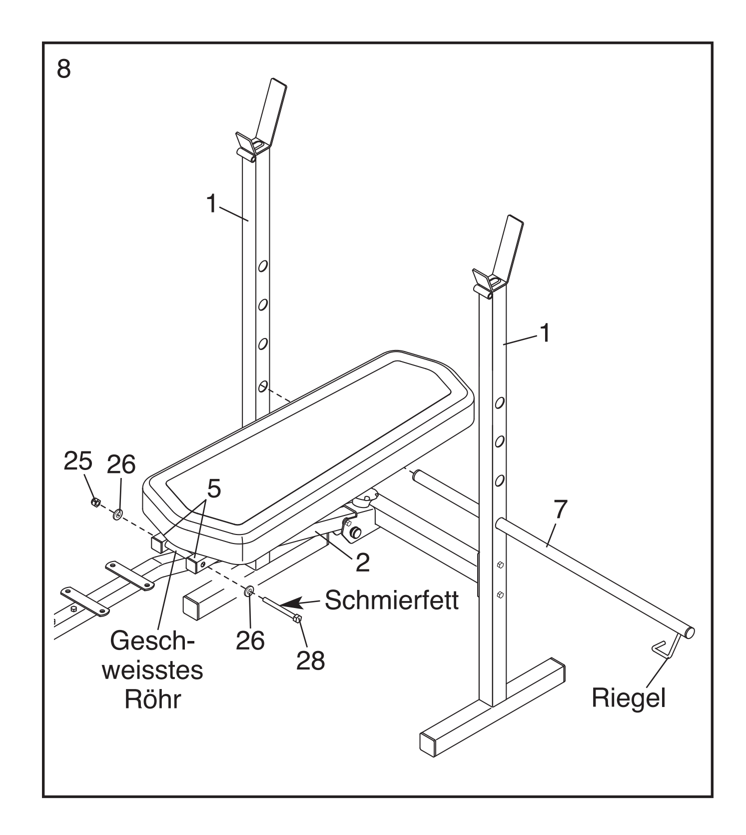
   Drehen Sie die Rückenlehnenstütze (7) in die gesperrte Position, mit dem Riegel um den linken Pfosten (1) gewickelt.

   Schmieren Sie etwas Schmierfett an einen M10 x 137mm Bolzen (28).

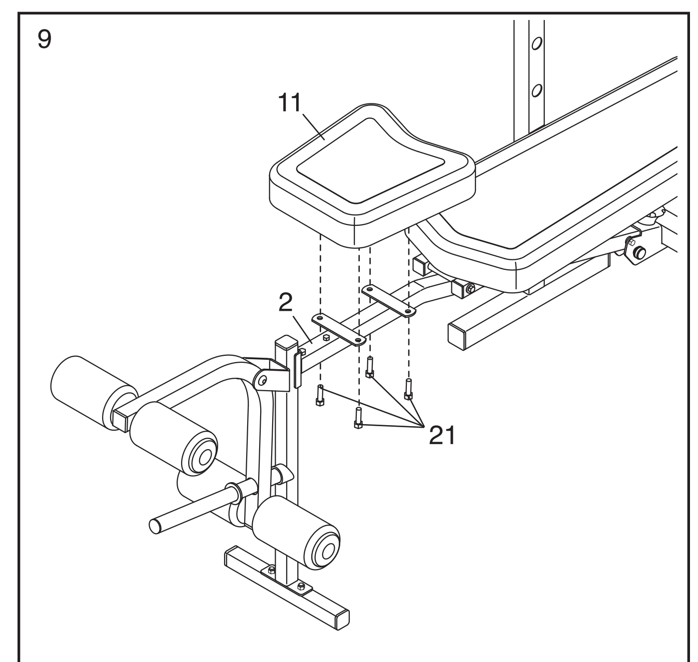
   Befestigen Sie die Rückenlehnenröhre (5) an das geschweisste Rohr am Rahmen (2) mit dem M10 x 137mm Bolzen (28), zwei M10 Unterlegscheiben (26), und einer M10 Kontermutter (25). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; die Rückenlehnenröhre müssen sich leicht drehen können.**

   Siehe Schritte 1-3. Ziehen Sie die M8 Kontermuttern (13), die in diesen Schritten benützt werden, fest an.

   Siehe Schritt 7. Ziehen Sie die vier M6 x 38mm Schrauben (22) fest an. See step 7.

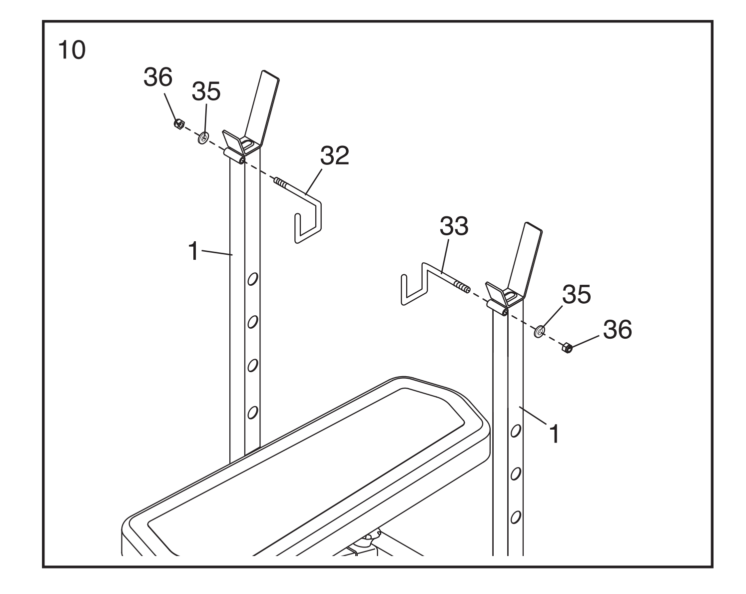


9. Befestigen Sie den Sitz (11) an die Klammern auf dem Rahmen (2) mit vier M6 x 16mm Schrauben (21).



10. Befestigen Sie den linken Hantelhaken (33) an den linken Pfosten (1) mit einer M8 verzinkten Unterlegscheibe (35) und einer M8 verzinkten Kontermutter (36). **Ziehen Sie die verzinkte Kontermutter nicht zu fest an; der Hantelhaken muss sich frei drehen können.**

    Befestigen Sie den rechten Hantelhaken (32) an den rechten Pfosten (1) auf die gleiche Weise.



11. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie die Kraftbank benützen. Die Benutzung aller übrigen Teile, wird in EINSTELLUNG erklärt, die auf Seite 11 anfängt.**

EINSTELLUNG

Die Kraftbank ist für die Benutzung Ihres eigenen Gewichts-Sets (nicht inkludiert) bestimmt. Die unten angeführten Schritte, erklären wie die Kraftbank eingestellt werden kann. Beziehen Sie sich auf das beigelegte Trainingshandbuch, um die korrekte Form einiger Übungen zu sehen.

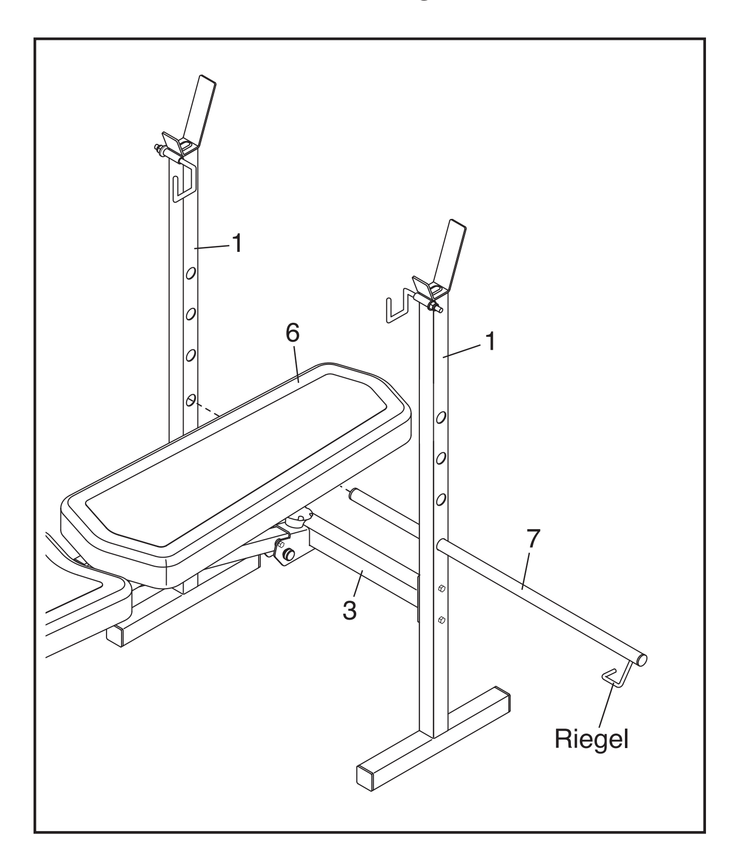
Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftbank, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftbank mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. **Verwenden Sie keine Lösemittel um die Kraftbank zu reinigen.**

EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNE

Die Rückenlehne (6) kann in einer Schräglage, einer flachen Position, oder einer von den drei Neigungspositionen verwendet werden.

Um die Rückenlehne (6) in einer nach unten geneigten Position zu verwenden, entfernen Sie die Rückenlehnenstütze (7) und legen Sie die Rückenlehne auf die Querstange (3).

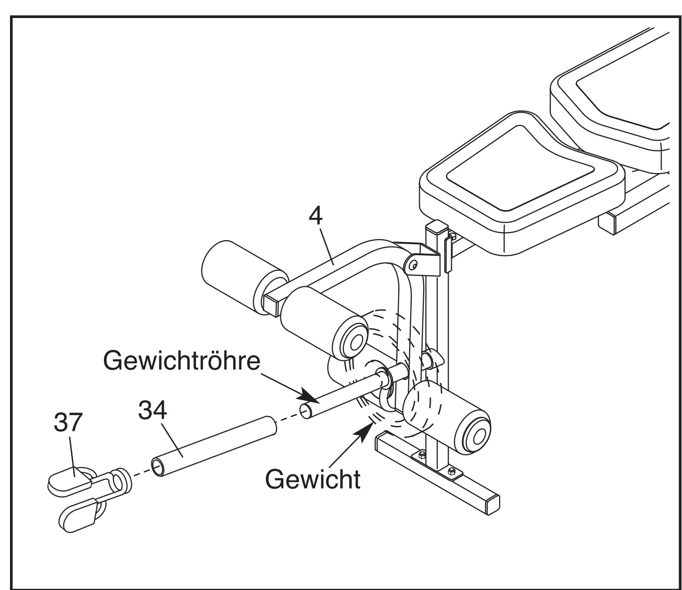
Um die Rückenlehne (6) in einer flachen Position oder in einer nach oben geneigten Position zu benützen, fügen Sie die Rückenlehnenstütze (7) in einen Löchersatz in den Pfosten (1) ein. Drehen Sie die Rückenlehnenstütze in die gesperrte Position, **mit dem Riegel um den linken Pfosten gewickelt.** Danach, rasten Sie die Rückenlehne an die Rückenlehnenstütze.



BENUTZUNG DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel (4) zu benützen, schieben Sie die gewünschten Gewichte (nicht inkludiert) auf das Gewichtsrohr auf dem Beinhebel auf. Wenn die Gewichte grössere Löcher in der Mitte haben, schieben Sie zuerst das Gewichtsadapter (34) auf das Gewichtsröhr auf. **Sichern Sie die Gewichte mit dem Federverschluss (37).**

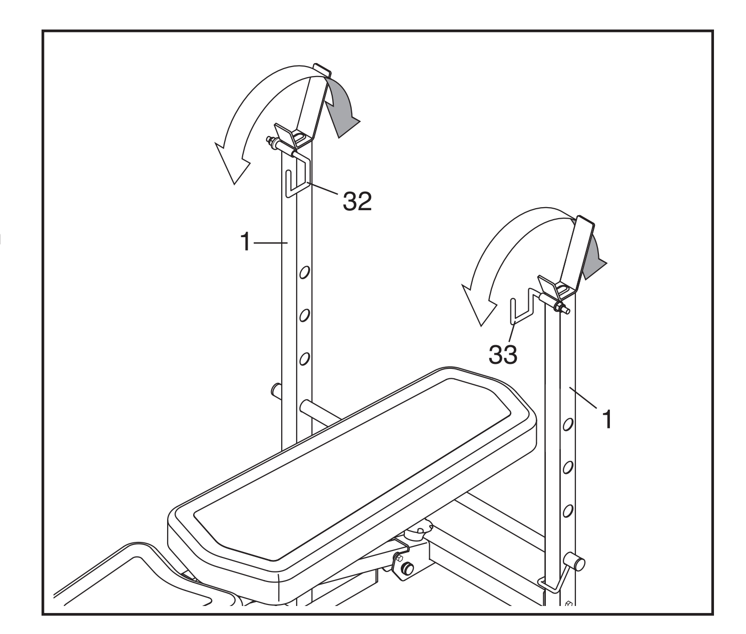
⚠ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 32 kg auf den Beinhebel (4). Wenn Sie den Beinhebel benützen, legen Sie eine Hantel mit der gleichen Gewichtsanzahl auf den Gewichtsstützen, um die Kraftbank auszugleichen.



BENUTZUNG DER HANTELHAKEN

Um Gewichte (nicht inkludiert) zu entfernen während Ihre Hantel (nicht inkludiert) sich auf den Pfosten (1) befindet, sichern Sie die Hantel durch das rotieren der Hantelhaken (32, 33) über der Hantel. Dies wird die Möglichkeit verringern, dass die Hantel umkippen wird während Sie die Gewichte auswechseln.

⚠ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 95 kg auf den Gewichtsstützen.



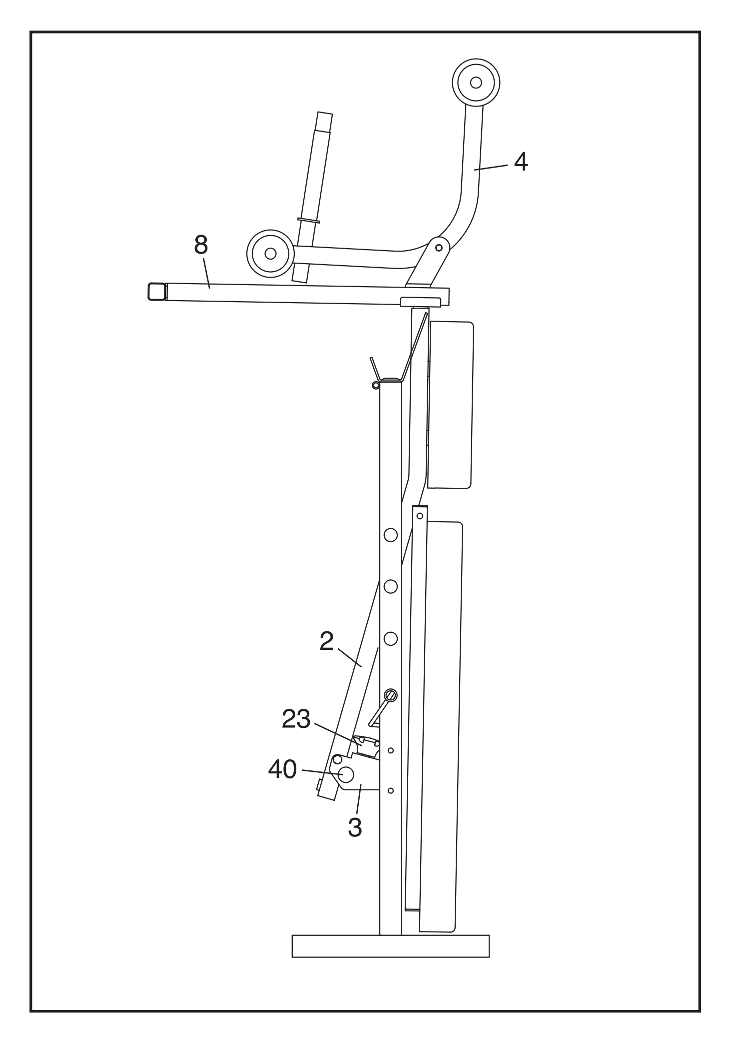
LAGERUNG DER KRAFTBANK

Bevor Sie die Kraftbank lagern, entfernen Sie die Gewichte von dem Beinhebel (4).

Um die Kraftbank zu lagern, entfernen Sie zuerst den Riegelknopf (23) und den Riegel (40) von der Klammer auf der Querstange (3).

Anschliessend, heben Sie den Rahmen (2) und das Vorderbein (8) auf die angezeigte Position hoch.

Dann fügen Sie den Riegel (40) in die Seite der Klammer auf der Querstange (3) ein, und fügen den Riegelknopf (23) oben in die Klammer ein. Der Riegel wird das Aufklappen der Kraftbank verhindern.



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE7909.0

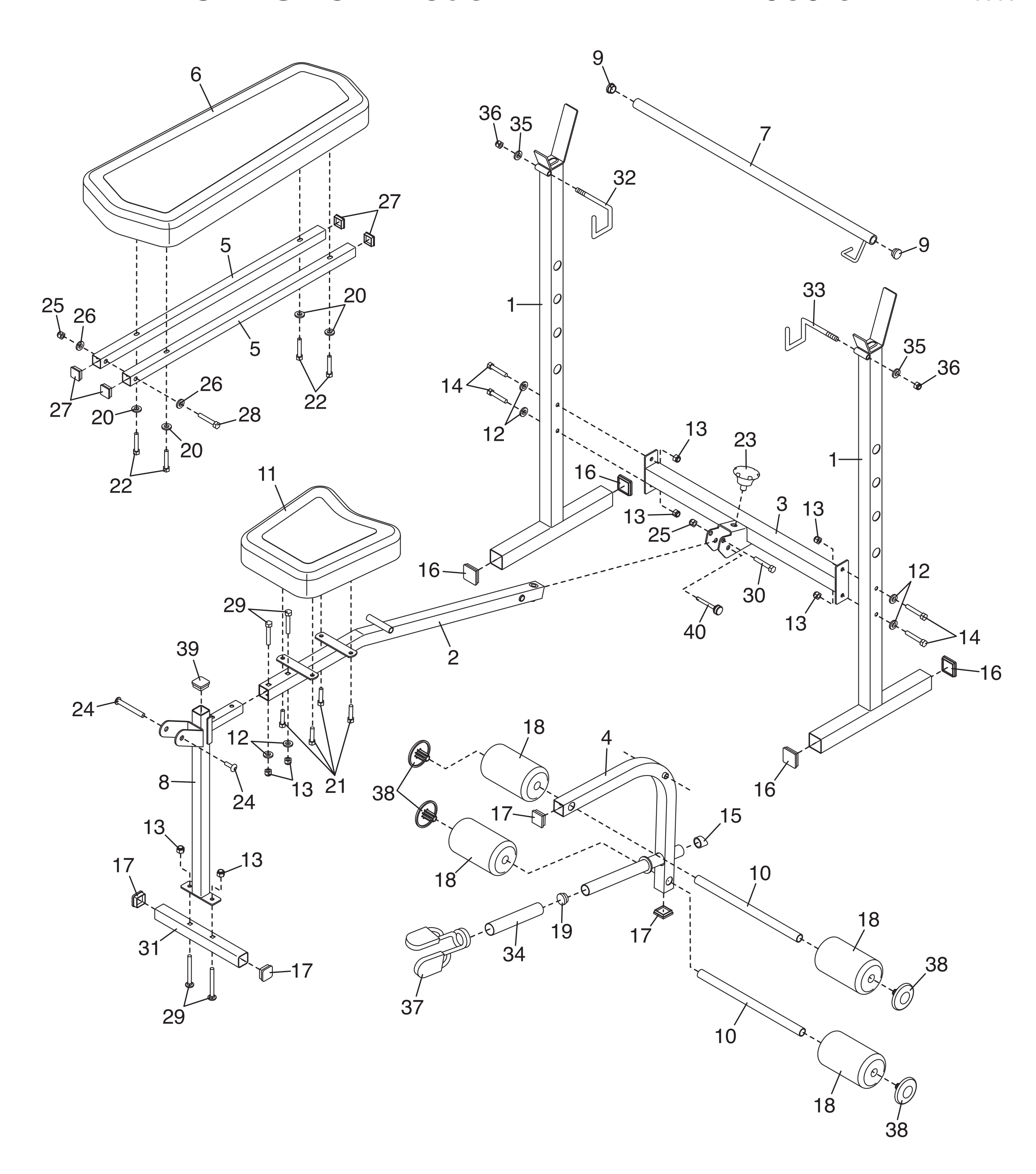
R0909A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Pfosten
2	1	Rahmen
3	1	Querstange
4	1	Beinhebel
5	2	Rückenlehnenröhre
6	1	Rückenlehne
7	1	Rückenlehnenstütze
8	1	Vorderbein
9	2	Runde 22mm Innenkappe
10	2	Polsterröhre
11	1	Sitz
12	6	M8 Unterlegscheibe
13	8	M8 Kontermutter
14	4	M8 x 53mm Bolzen
15	1	21mm Runde Abgewinkelte Kappe
16	4	Quadratische 38mm Innenkappe
17	4	30mm x 1,5mm Quadratische Innenkappe
18	4	Schaumstoffpolster
19	1	Runde 25mm Innenkappe
20	4	M6 Unterlegscheibe
21	4	M6 x 16mm Schraube
22	4	M6 x 38mm Schraube
23	1	Riegelknopf
24	1	M10 x 51mm Bolzensatz
25	2	M10 Kontermutter
26	2	M10 Unterlegscheibe
27	4	Quadratische 25mm Innenkappe
28	1	M10 x 137mm Bolzen
29	4	M8 x 38mm Bolzen mit Vierkantansatz
30	1	M10 x 55mm Bolzen
31	1	Basis
32	1	Rechter Hantelhaken
33	1	Linker Hantelhaken
34	1	Gewichtsadapter
35	2	M8 Verzinkte Beilagscheibe
36	2	M8 Verzinkte Kontermutter
37	1	Federverschluss
38	4	Polsterkappe
39	1	30mm x 2mm Quadratische Innenkappe
40	1	Riegel
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsposter
*	–	Schmiermittel
*	–	Montagewerkzeug

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Für Information über Bestellungen von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE7909.0

R0909A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 279457 R0909A

Gedruckt in China © 2009 ICON IP, Inc.